Grátisz SZUPERinfó
XXIII. évfolyam, 21. szám BARANYA MEGYEI INGYENES, INFORMÁCIÓS ÉS HIRDETÉSI LAP 2019. június 21., péntek

Egyelőre nem éri meg óriási felbontású televíziót vásárolni, ugyanis nincs mit nézni rajtuk

Lemaradtak a szolgáltatók a fejlesztésben

A tévé talán minden lakás vagy ház sarokkövének számít, nem csupán egy szórakoztatóiparbeli doboznak. Míg egy okostelefonról könnyű meggyőzni bárkit, hogy párévente újat kell venni, hiszen olyan gyorsan fejlődik a technika, hogy szinte szükségessé válik. Egy tévével kapcsolatban ez egészen abszurdnak hangzik, pedig lassan egy árkategória lesz a kettő.

Míg régen a full HD volt a csúcskategória a tévék terén, manapság minden komolyan vehető gyártó rendelkezik 8K-s tévével, ami 7680x4320 képpontos felbontást jelenti széltében és hosszában, a 4K duplája, illetve a full HD 1920x1080 négyszerese. Ha valaki látott már 4K tévét, nehezen fogja elhinni, hogy van még annál is részletgazdagabb kép, de tényleg van, egy kis gyakorlással már simán, tíz lépésről megmondja az ember, hogy 4K-t vagy 8K-t lát-e. Továbbá míg tíz évvel ezelőtt akár 3 méterről is néha lehetett látni egyes pixeleket, ezeknél a nagy felbontású tévéknél még közel hajolva sem látnánk egyet sem.


A nappaliba szánt tévét sokkal ritkábban cserélik le a családok, mint egy okostelefont

Ugyan a 8K kép hihetetlenül gyönyörű, azonban az árán kívül az a baj vele, hogy egyelőre nincs mit rajta nézni, hiszen a világon szinte még nincs olyan szolgáltató, aki ilyen minőségű adást tudna nyújtani. Ennek több oka is van, az első, hogy még rendkívül kevés olyan óriási felbontású kamera van a piacon, ami lehetővé tenné az ilyen magas felbontású felvételek készítését. A második ok pedig, hogy rengeteg munkát venne igénybe ezeknek a felvételeknek a kezelése, ahhoz képest, hogy hány embernek van ilyen méregdrága televíziója. Éppen ezért rendelkeznek ezek a tévék beépített mesterséges intelligenciával, ami képes felskálázni a 4K képet azzal, hogy rásegít a színátmenetekre és az apró részletekre. Azonban még 4K-s tartalomból is igen kevés van a piacon.

A Zsolnay Negyed a központ, de a külvárosi művelődési házakban is lesznek programok

Nyáron sem maradunk kultúrműsorok nélkül

Itt a nyár, kicsit szűkül az intézményi kultúrkínálat, de azért így is van miből válogatni, másrészt megnyílnak új lehetőségek is.

Az elkövetkező hét fő eseménye most szombat-vasárnap a Múzeumok éjszakája. Száznál több program lesz a Janus Pannonius Múzeum 15 helyszínén két napon át. A Zsolnay Kulturális Negyedben pedig ezen a nyáron is minden héten vasárnap 18 órakor szól a Nyáresti Térzene. Június 23-án a Pécsvárad Városi Fúvószenekar hallható és a programon a hagyományoknak megfelelően a részvétel ingyenes. A Zsolnay Kulturális Negyedben lesz majd hétről hétre a legtöbb program, például minden nap délelőtt 11 órakor az északi infóponttól indulva hűsítő sétán mutatja be idegenvezető a Negyedet. Emellett nap mint nap kora délután a Planetáriumban látványos és tartalmas előadásokon ismerhetjük meg az univerzum titkait, távoli galaxisokat.

Elkezdődött a Pécsi Nyári Színház is, melynek augusztus 10-ig zajló tíz rendezvényéből a jövő héten szerdán (06. 26. 21.00) a L'art pour l'art társaságtól a Mintha elvágták volna című műsort láthatjuk. Pontosabban annak egy sajátos változatát, mert Laár Andrásra egy közlekedési baleset kapcsán műtét vár, ami miatt a L'art pour l'art nyári programjain nem tud részt venni. A Társulat: Szászi Móni, Dolák-Saly Róbert és Pethő Zsolt ezért egy átalakított műsorral érkezik, amelyben igyekeznek minél nagyobb részt bemutatni az eredeti műből, kiegészítve azt a több évtizedes repertoár legsikeresebb jeleneteivel, dalaival.

Ez azonban a kínálatnak csak az egyik szelete, mert a Civil Közösségek Háza (szent István tér 17.) és a Pécsi Kulturális Központ uránvárosi, belvárosi, kertvárosi és egyéb objektumai ugyancsak nem állnak le a nyári időszakban, szóval érdemes a világhálón böngészni az itt elérhető kulturális lehetőségeket is, ha éppen nem a környező tavaknál tölti a strandokon valaki az ideje jó részét. Mert lehet lubickolni többek között Orfűn, Abaligeten, sőt a Dombay-tóban is.



Dolák-Saly Róbert produkciója ismét meglepi majd a közönséget

Sokak szerint túl macerás leszedni a ribizlit

Érik már a kiskertben a piros vitaminbomba

Júniusban kerül először a piacokra a hazai ribizli. A savanyú piros bogyók fogyasztása és eltevése a nagy magok és a fürtök szárai miatt macerásnak tűnhet. Ha azonban ügyesen megküzdünk a kellemetlenségekkel, igazán jót ehetünk belőle, és élvezhetjük a gyümölcsből készült finom szörp és lekvár ízét.

Az április-májusban nyíló virágokból júniusban, júliusban szüretelhető bogyók fejlődnek. A fürtöket egyben érdemes leszedni, mert a szemek nem hullanak le a kocsányról. A ribizli energia-tartalma csekély 100 grammban csupán mintegy 29 kalória van. Kicsi a fehérje és zsírtartalma is. Cukorból sem sokat tartalmaz, ám szénhidrátból már jelentősebb mennyiséget. A ribizli továbbá sok C-vitamint tartalmaz, nem véletlenül alkalmazták már régen is skorbut ellen.

A bogyós gyümölcsöt lehetőleg nyersen együk, hiszen így érvényesül leginkább rengeteg vitaminja. Hidegen kinyert levét cukorral és kevés tartósítószerrel szörpnek tesszük el legtöbbször. Színes leve miatt bólé és gyümölcssaláta is készíthető belőle. Húsok mellé adható mártásként, vagy készíthetünk vele gyümölcsjoghurtot is. Lekvárnak, dzsemnek is megfőzhetjük, ám tartsuk észben, hogy több cukrot igényel, mint más gyümölcsök. Remekül színezi a gyümölcsös tortakrémeket, készüljenek akár pudinggal, akár tejszínhabbal.

Lekvárkészítéskor a megszokott barack, szilva és eper mellett ne hagyjuk ki a ribizlit sem. Legjobb ha 1 kilogramm ribizlihez 60-70 dkg kristálycukrot használunk. A megmosott fürtökről villa segítségével szedjük le a szemeket. Közben a cukrot tegyük egy edénybe, és öntsünk hozzá 2 dl vizet. Erős tűzön forraljuk 10 percen keresztül, majd öntsük a bogyókat a cukorsziruphoz. Folyamatos kevergetés mellett főzzük 5-10 percig, majd töltsük még forrón kis üvegekbe, zárjuk le, és kb. 10 percig pihentessük felfordítva az üvegeket.



Vitaminforrásként is kiváló, de csemegének sem utolsó a piros és a fekete ribizli

PROGRAMAJÁNLÓ

JÚNIUS 22., SZOMBAT

BIKAL (Élménybirtok): Szent Iván nap az Élménybirtokon. A nyári napforduló ünnepén szerelmi okosítással, szerelmi históriákkal és pajkos történetekkel várjuk látogatóinkat. Múltat idéző falusi porták, óvárosi céhes kézműves műhelyek, ahol mesteremberek élik dolgos mindennapjaikat, portékáikat kézzel készítik. Kalandos játékok a család apraja-nagyjának, hol tudásukat, erejüket, ügyességüket összemérhetik. Programok: nyitás (11.00), Interaktív házak a Faluban: Varázsfestő háza, Boszorkányház, Kovácsműhely (11.00–17.00), Állatudvar – Hallgasd meg egy magyar népmesénket A kiskakas gyémánt félkrajcárját illetve, La Fontaine híres tanmeséjét, A róka és a holló történetét (11.00–17.00), „Labirintus" játék a Birtok területén – Fedezd fel a 7,5 hektáron elterülő Birtokot, s közben keresd a középkori világ emblematikus képeit ábrázoló kártyákat! (11.00–15.00), Titkos jelek, talányos helyek – Fejtsd meg a rejtélyes kódot a kincses térkép segítségével! A játékra a Mézeskalácsos műhelyben jelentkezz! (11.00–15.00), Irénke néni a Birtok mesemondója – engedd, hogy elrepítsen a mesevilágba tanulságos, humoros, vagy épp pajzán történeteivel az Élménybirtok területén (11.00–15.00), Kézművesek órája – Légy te is kézműves egy órára, tedd próbára képességed! (11.00–12.00),
A pipogya férj – vidám mesekomédia a Faluban (11.30–11.45),
Tánc-percek – tánctanítás népi dallamokra a Faluban (11.45–12.00),
Finom falatok órája a Fehér Hattyú Fogadóban (12.00–15.00),
Ördög és a szegény Jankó – igazi, képzeletet mozgató mese a csavaros elme győzelme a rossz felett a György teremben. Csípni fogod! (13.00–13.30),
Tánc-percek – tánctanítás népi dallamokra az Óvárosban (14.00–14.15),
Kurtizán továbbképzés – a világon egyedülálló Kurtizánképzés következő lépcsőfoka, szerelmi okosítás hölgyeknek, megfigyelőként uraknak is. A Kurtizán továbbképzésen azon tanítványok vehetnek részt, akik az első kurzust elvégezték, egyedi elbírálás esetén e nélkül is lehetséges a megjelenés az Apródképző Színháztermében. „Babukák, ne késsetek, szigorú tanár vagyok!" Zina (14.30–15.30), Mesebarlang – játék gyerekekkel 1 Bikali Fabatka fejében az Apródképzőben (14.30–15.30), Lovagi torna – látványos lovas előadás a Lovagi Küzdőtéren (Hőség vagy rossz idő esetén a Lovagi Arénában) (16.00–16.30), zárás (17.00).

HÉTÁGFA LIGET (Kistótfalu, Szőlőhegy): Jurta avató ünnepség. Programok: találkozó /parkolás/ a patakparton, SÉTA a természetben a Hétágfa Ligetig (14.30), kert tárlatvezetés érdeklődő felnőtteknek, beszélgetés a permakultúrás kertészetről és a Hétágfa Liget kertjéről (15.00), Mesekert gyermekprogram: egy izgalmas mesebeli „utazáson" visszük végig a gyerekeket a Tűzmadár című, sokrétegű magyar népmese feldolgozásán keresztül (15.00–16.00), felnőtt– és gyermek alkotóműhely, ahol a kreativitás szárnyakat kap (16.00 órától), vendégünk Gál György, a Kisberényi Közösségtől, aki egy beszélgetés keretében ízelítőt nyújt a 2010-ben elkezdett életközösségről és önellátó gazdaságukról, s arról, mitől igazi egy közösség (17.00), ünnepélyes lélekkel megnyitjuk a közösségi teret, ehhez kérlek Te is adj egy kis szeletet - hozz ajándékul gyertyát, füstölőt, ásványt, vagy virágot! (18.00).

MÚZEUMOK ÉJSZAKÁJA (Cella Septichora Látogatóközpont): Idén is mindenkit várunk a Cella Septichora Látogatóközpontban a Múzeumok Éjszakáján. Az este folyamán a szokványostól eltérő fejlámpás tárlatjáratokat indítunk, ahol a séták útvonalán a római kort megidéző meglepetésekkel is készülünk. Érdemes lesz betérni hozzánk (20.00).

PÉCSI PÜSPÖKSÉG: Kincsek Éjszakája. A Székesegyház felszentelésének 128. évfordulója alkalmából a Pécsi Püspökség különleges programokkal várja a látogatókat. A Kincsek Éjszakáján feladatok segítségével öt elemből lehet „felépíteni" a Székesegyházat. Ha a résztvevők az egyes helyszíneken a feltett kérdésekre helyesen válaszolnak egy-egy „részletet" kapnak templomból, mind az öt rész összegyűjtésekor pedig a sikeres „építészeket" a Magtár Kávézóban várják egy pohár borra vagy limonádéra. A részletek és az idegenvezetésekre való regisztráció az alábbi linken érhető el: https://pecsiegyhazmegye.hu/hirarchivum/2984-kincsek-ejszakaja-a-pecsi-puspoksegen-3 (20.00).

JÚNIUS 23., VASÁRNAP

ZSOLNAY KULTURÁLIS NEGYED (Planetárium): Mesék a csillagokról. Az előadás az 5-8 éves korosztály számára nyújt csillagászati ismereteket könnyed, játékos formában. Az előadó kérdés-felelet formában vezeti rá a kicsiket az általuk tapasztaltak alapján az égbolt látványával, jelenségeivel kapcsolatos tudnivalókra és azok magyarázatára. Sorra veszik a fényjelenségeket, az égbolt, a szivárvány és a csillagok színeit. A napszakok és évszakok váltakozásának okait és magyarázatár vetített képek segítségével teszi az előadó érthetőbbé és érdekesebbé. Az előadás a legfontosabb csillagképeket is bemutatja, hozzájuk fűződő mesékkel, mondákkal. Az égitestek közül különös hangsúlyt kap a Nap és a Hold – a két legismertebb és legfontosabb égitest (11.00).

TISZTELETTEL ÉRTESÍTJÜK BARÁTAINKAT,

akik a Pécsi Bányásztörténeti Alapítvány munkájában részt vállaltak és azt segítették,
akik az Alapítvány tevékenységét figyelemmel kísérték,
akik kötődnek illetve érdeklődnek a Pécs-környéki szén- és uránbányászat múltja iránt:

A Pécsi Bányásztörténeti Alapítvány – tizennyolc évnyi működés után – megszűnt.

Kezdeményezésünkre a Pécsi Törvényszék 2019. május 14.-én kelt I.Pk.60.197/2001/72. sz. végzése megállapította az Alapítvány megszűnését. Az Alapítvány nyomós ok miatt fejezte be a munkáját, de nem akart nyomtalanul kilépni a történetből. Tevékenységét megfelelően és a lehető legteljesebben dokumentáltuk, alkotásait amennyire lehet, megőrizzük, és bárki számára elérhetővé tettük:

- A Bányászati és Kohászati Lapok – Bányászat – Kőolaj és Földgáz 150. évfolyam 1. számában (2017/1. különszám) megjelent a 15 éves a Pécsi Bányásztörténeti Alapítvány című írás.
- A Mecsek Egyesület évkönyve a 2018-as egyesületi évről 256-424. oldalain található A Pécsi Bányásztörténeti Alapítvány című írás.
- A www.pecsibanyasz.hu honlapunk működik.
- A bányász tiszteletadó zenélőórák (a Mecsekben 13, az országban további 5) tovább működnek.
- A Janus Pannonius Múzeumnak – megőrzésre és hasznosításra – átadtuk az 1./1. és 1./2.. melléletekben felsorolt tárgyakat, dokumentumokat. (A mellékletek megtekinthetők a honlapunkon.)
- A Csorba Győző Könyvtár Helyismereti Gyűjteményének átadtuk a 2. melléletben felsorolt dokumentumokat. (A melléklet megtekinthető a honlapunkon.)
- A Csorba Győző Megyei-Városi Könyvtár részére 2012. január 10.-én digitális formában átadtuk az Alapítványnak a korabeli bányalétesítményeket ábrázoló fotógyűjteményét (320 fénykép), a mecseki bányászat bibliográfiáját, továbbá 34 szakmai interjút tartalmazó CD lemezeket és a pécsbányai bányász férfikar 43 kórusszámát tartalmazó CD lemezeket.
- Az Alapítvány nyomdai kiadványai megtalálhatók a Dél-Dunántúli Regionális Könyvtár és Tudásközpontban. (A kiadványok listája a fent idézett BKL cikkben szerepel.)

Mindezeken kívül és felül, tovább áll a Mecsekben az Alapítvány által létesített, a bányászatunk múltját megörökítő, 81 (folyamatban további 1) emléktábla és emlékkő, ezen belül kiemelten az Ágoston téren a Mecseki Központi Szén- és Uránbányászati Emlékmű, az azt körülvevő emlékjelekkel.
Igyekeztük munkánkat nem nyom nélkül befejezni!
Jó szerencsét!

Szirtes Béla
Az Alapítvány volt elnöke és tiszteletbeli elnöke

Sallay Árpád
Az Alapítvány volt elnöke

Schaller Károly
Az Alapítvány volt titkára

Pécs, 2019. május 29.

A megszűnt Alapítvány volt munkatársai, amíg tudják, egyénenként ezután is készek más keretek között bányász emlékeink megőrzésében tevékenykedni.

A célországtól és a nyaralás alatt tervezett tevékenységektől is függ, mennyit fizetünk

Az utasbiztosításon nem érdemes spórolni

A külföldi nyaralások előtt felmerül a kérdés, kössünk-e biztosítást, vagy ez csak kidobott pénz lesz? Senki nem szeretne belegondolni abba, hogy a tengerparti pihenés vagy városnézés során valami baj történik, de az sem jó, ha teljesen kizárjuk az esélyét. Bármikor történhet egy váratlan vészhelyzet, ilyenkor jó, ha van biztosításunk, hiszen akár milliókat spórolhatunk. Utasbiztosítást kötni tehát ajánlott, de nem mindegy, milyet választunk.

A legegyszerűbb, ha kiváltjuk európai egészségbiztosítási kártyát. Ennek birtokában az orvosilag szükséges esetekben igénybe tudjuk venni az Európai Gazdasági Térséghez tartozó országok egészségügyi rendszerét. Egy másik lehetőség, ha a bankkártyánkhoz tartozik utasbiztosítás. Nem mindegyik kártyához jár, ezért a nyaralás előtt érdemes megnézni, a miénkhez tartozik-e ilyen. Jellemzően ez csak a kártyabirtokosnak nyújt biztosítást, vagyis a hozzátartozóknak, gyerekeknek nem.

Ha biztosra akarunk menni, felkereshetünk egy olyan internetes oldalt, ami a különböző biztosításokat hasonlítja össze. Itt megadhatjuk, hova és mikor utazunk, illetve hányan megyünk. Emellett meghatározhatjuk, milyen tevékenységeket fogunk végezni a nyaralás alatt. Ez azért fontos, mert ha valamilyen extrém sportot szeretnénk kipróbálni, a biztosítás díja is magasabb lesz.



Nyugodtabban indulhatunk útnak, ha van biztosításunk

Utazás során nemcsak a testi épségünkre kell figyelni, hanem a csomagjainkra is. Így a választásnál azt is meg kell nézni, a poggyászra kiterjed-e a biztosítás. Nem ritka, hogy repülős utazásánál megsérülnek vagy elkallódnak a bőröndök, ilyen esetben tehát jó, ha van rá biztosításunk.

Az utasbiztosítás díja tehát sok tényezőtől függ, a legolcsóbbak akár pár száz forintból is kijönnek. A speciálisak már húzósabbak, de ezen semmiképpen nem szabad spórolni, ha például raftingolni vagy hegyet mászni megyünk.

A dobozokra mindig írjuk rá, hogy mit tartalmaznak – kipakoláskor ez sokat segít

Nem kell, hogy káosz uralja a költözést

A gyors és bonyodalmaktól mentes költözés sokak szerint lehetetlen – sok mindent lehet azonban tenni azért, hogy a teljes káoszt elkerüljük.

Akár saját lakásunkban laktunk, akár albérletben, mielőtt beköltözünk az új otthonunkba, rengeteg megoldandó feladattal szembesülünk, amelyek komoly szervezést igényelnek. Az a legideálisabb helyzet, ha a régi lakásunkból egyből az újba költözhetünk. Ilyenkor tulajdonképpen „csak" a dobozolás, a költöztető kiválasztása, a vele való egyeztetés a legfontosabb teendők. Sok esetben adódik azonban úgy, hogy a kiköltözés és az új lakásba való beköltözés nem esik egybe – az átmeneti időszakot albérletben, kölcsön kapott lakásban kell eltölteni.

Amikor már kitűztük a költözés napját, vegyük szemügyre holmijainkat, és kezdjük el a dobozolást. Mielőtt ezt megtennénk, dobozokat kell szereznünk. Jó lelőhely bármely pláza vagy hipermarket: külön konténerekben tárolják a leszállított áru után megmaradó, általában jó állapotú papírdobozokat.

Fontos szabály, hogy a csomagokra mindig írjuk rá, hogy mit tartalmaznak. Ellenkező esetben nem fogunk tudni eligazodni a dobozrengetegben. Ha mindent, ami egy adott helyiségbe való, külön színnel jelölünk, kipakoláskor nagy segítséget jelent. Könnyű lesz elrendezni a dolgokat, vagy mutatni a szállítóknak, mit hová tegyenek.



A doboz bepakolásnál szorosan illesszük egymás mellé a tárgyakat

Lehet tárgycsoportok szerint is színezni: törékenyek, ruhaneműk, iratok külön-külön. Az is egyfajta jelölés, ha nem mindent hasonló dobozokba teszünk. A ruhákat például érdemes erős, nagy méretű szemeteszsákba elhelyezni. Mindenképpen készítsünk egy feltűnően megjelölt dobozt, amelyet legelsőnek bontunk ki. Ebben legyenek a legfontosabb dolgok a költözés első napjának első óráira. Legyen benne alapvető tisztítószer a padlófelületek tisztításához, ásványvíz, egy szendvics, egy váltás póló vagy ruha, szappan.

APRÓHIRDETÉSEK

A hirdetések szövegét minden esetben a hirdető ügyfeleinktől készen kapjuk, ezért az abban foglaltakért a kiadó semmilyen anyagi, illetve jogi felelősséget nem vállal.

ÁLLÁST KÍNÁL

Bádogos szakmunkást keresünk! Dinamikusan fejlődő cég keres bádogos szakmunkásokat Budapestre és környékére. Versenyképes fizetés, szakmai fejlődési lehetőség, biztonságos munkakörnyezet, állandó foglalkoztatás egész évben. Szállás szükség esetén biztosított. Amennyiben van 2 év szakmai tapasztalata és/vagy végzettsége várjuk jelentkezését! info@homlokzatrendszer.hu +36-30/242-4861, +36-20/946-8233. *01879*

Ba-zsa élelmiszerüzlet azonnali kezdéssel felvesz: bolti eladót, éjszakás eladót. Magas kereseti lehetőség, juttatások, prémiumok, jó társaság. Jelentkezni személyesen Pécs, Vasútállomás Non stop vagy a bazsaprint.kft@hotmail.com e-mail-címen. *02322*

Budapest és Dorog székhelyű cég hosszú távra keres gépi, kézi fűkaszálásban jártas, jó fizikumú, kitartó munkavállalókat nagyrészt Budapest környéki munkákra. Előnyt jelent B kategóriás jogosítvány, valamint vidéki munkavégzés vállalása, amely utazással és ottani elszállásolással jár. Szállást biztosítunk, és havi két hazautazás költségét térítjük. Bérezés: nettó 1500 Ft/óra + cafeteria. Jelentkezni: dorog2015@gmail.com *03445*

Csatlakozz csapatunkhoz! Fémipari munkakörökbe keresünk hegesztő, lakatos, gépi forgácsoló, CNC-gépkezelő, szerszámkészítő, autószerelő, villanyszerelő, kovács dolgozókat Győr és Kecskemét környéki munkára. Versenyképes fizetést, juttatásokat, szállást, munkába járást, hazautazási támogatást, bérelőleget biztosítunk. Jelentkezz most! 06-70/415-9021 (JOBmotive Kft.). *99293*

Cukrászda konyhai kisegítőt és betanított munkatársat keres. Fényképes önéletrajz: Pécs, Citrom u. 7., capri@capricukraszda.hu *02991*

Gyere, dolgozz velünk! Bejelentett munkaviszonyt, kiemelt bérezést, bérelőleget, ingyenes szállást, munkába járást biztosítunk. Betanított dolgozó és targoncás ajánlatainkból válogathatsz Győr és Kecskemét környékén. Munkavégzési helyek: Autoliv, BOS, SMR, SMP, Rába. Jelentkezz most! 06-70/639-9920 (JOBmotive Kft.). *99297*

Ingyenes szállással esztergomi betanított munkára keresünk dolgozókat. Fizetés nettó: 195.000–240.000 Ft. Érdeklődni: 06-30/238-1982, Ontime Kft. *99289*

Juhászt keresek, akár házaspárt. 20/398-4129 *03019*

Két főállású asszisztensnőnk mellé keresek főállású asszisztensnőt szintén teljes munkaidőre. Nem tökéletes szakmai tudás nem akadály, már több munkatársnőnket szeretettel betanítottuk. Várom jelentkezését: Dr. Alkonyi Péter, 06-20/935-8691, e-mail: dentalasszisztens@gmail.com (nem elírás). Amennyiben nem veszem fel a telefonom hagyjon üzenetet, visszahívom. *04203*

Nyári diákmunka a Balatonnál, rajztudás és idegen nyelv ismerete szükséges. Tel.: 06-30/281-8952, Litkey Botond e.v. *03197*

Pécsi hipermarketüzletbe 8 órás takarító munkatársakat keresünk. Tel.: 20/772-5773, PG Holding Zrt. *01332*

Pécsi irodaház takarítására 2 órás munkatársakat keresünk. Telefon: 06-20/772-5773, PG Holding Zrt. *01342*

Pécsi partnerünkhöz keresünk tapasztalattal rendelkező kézi anyagmozgatókat! Jelentkezni önéletrajzzal a farkas.tunde@allas-pont.hu e-mail-címen vagy a Liszt Ferenc u. 10. alatt lehet. *02335*

Siófoki, vízparti büfébe és étterembe keresünk szakácsokat, konyhai kisegítőket és büfé, valamint bárpultba pultosokat. Gyakorlat fontos! Szállás megoldható! Jelentkezni: 06-30/685-9807 vagy e-mail: info@calypsocafe.hu *03472*

Sopron és környéki munkára betanított dolgozókat keresünk azonnali kezdéssel, magas keresettel és ingyenes szállással. Nőket, férfiakat, párokat egyaránt várunk. Tel.: 06-30/709-3150, 06-70/236-7297. *01306*

Székesfehérvári ipari gyártó cég keres dolgozókat azonnali kezdéssel operátori munkakörbe. Feladatok: fröccsöntött műanyag alkatrészek sorjázása, ellenőrzése. Kereset nettó 180–250 E Ft/hó. Szállás, utazás, fizetési előleg biztosítva. Jelentkezés: 06-70/773-2796, 06-70/881-4088, 06-70/632-2547. *01814*

3 műszakos, betanított munkára keresünk munkavállalókat! Jelentkezés önéletrajzzal: farkas.tunde@allas-pont.hu vagy Liszt Ferenc u. 10. *03049*

SZOLGÁLTATÁS

Elmaradt könyvelés pótlása. 20/933-2546 *99114*

INGATLAN

Autószerelő műhely, iroda kiadó. 20/933-2546 *76450*

Nyugotszenterzsébeten 3000 nm szőlő-gyümölcsös lakható házzal (vezetékes víz, villany) eladó. Vadásznak alkalmas. 20/290-5003 *02236*

Pécsett a POTE felett 1712 nm-es, összközműves, panorámás, nyugodt, csendes lakóövezeti telek eladó. A telek 2 lakásos társasház építésére alkalmas, ill. igény szerint megosztható. A telek 15%-ban beépíthető, az épület magassága 5,5 m lehet. A terület K-NY tájolású, enyhén lejtős. I.ár: 20 M Ft. 06-30/937-0500 *03613*

LAKÁS

Tulajdonostól eladó Pécs, Bajcsy u.-i, 3 sz., 8. em.-i, mecseki panorámás, fűtésmérős, hőszigetelt panel. 25 M Ft. 30/994-8857 *01349*

SZOLGÁLTATÁSKERESÉS

Bontásra váró épületek bontását stb. vállaljuk igény szerint. Tel.: 20/414-4603. *03271*

TÁRSKERESÉS

35 éves pasi komoly kapcsolatot keres! Tel.: 06-30/331-7816. *03266*

VEGYES

Dunnákat, párnákat 27.000 Ft/kg-ig, hagyatékot, örökséget vásárolok, lomtalanítást vállalok. 06-30/272-4436 *03242*

Gázpalackot vásárolnék /oxigén, acetilén, PB stb./ Tel.: 06-20/259-8656. *99286*

ELTARTÁS, GONDOZÁS

Két idős ember eltartási szerződést kötne. 06-30/838-9421 *02872*

Grátisz SZUPER infó

A Mediaworks Hungary Zrt. információs és hirdetési hetilapja
Felelős kiadó: LISZKAY GÁBOR elnök-vezérigazgató

Főszerkesztő: FÜLÖP ZOLTÁN
Szerkesztő: HAJDU ZSOLT, KASZÁS ENDRE
Megyei üzletszervezési vezető: LÓCZI SZIDÓNIA
Kiadja a Mediaworks Hungary Zrt.
Szerkesztőség és kiadó: 7621 Pécs, Kisfaludy u. 6.; 7601 Pf. 134
Telefon: 06-72/505-035

A hirdetésfelvétel telefonszáma: 06-72/505-034
Nyomda: Mediaworks Hungary Zrt., 1225 Budapest, Campona u. 1.
Felelős vezető: BERTALAN LÁSZLÓ nyomdaigazgató
Adatvédelmi irányelveink a bama.hu internetes oldalunkon olvashatók.

ISSN 2062-8293

mediaworks Content first

Az alternatív közlekedési eszközök nemcsak gyorsak, hanem élvezetes is velük a mozgás

Gördeszkán suhanhatunk a munkába

Itt a jó idő, ha munkába megyünk már nem kell az autó biztonságába húzódni az eső vagy a hideg elől. Bátran elindulhatunk bármerre akár kerékpárral, vagy ha valami különlegesebbre vágyunk, görkorcsolyával, gördeszkával, esetleg segwayel. A gyorsaság így is garantált, miközben a sport számos jótékony hatását is élvezhetjük, arról nem is beszélve, hogy a környezetünket is kíméljük.

A görkorcsolya nagy előnye, hogy kicsi a helyigénye, könnyű tárolni, elég csak előkapni, ha útnak indulunk. Akik rendszeresen használják ezt az eszközt, azt is szeretik benne, hogy mindkét kezük szabad, lehet közben enni, inni, telefonálni, vagy a párunk kezét fogni. Természetesen ilyenkor fokozottan kell figyelni a közlekedés többi résztvevőjére, a gyalogosokra, kerékpárosokra és autósokra, hogy elkerüljük a baleseteket. Akik pedig kezdők, azoknak érdemes védőfelszerelést – sisakot, csukló-, könyök- és térvédőt – használni, nehogy megsérüljenek.

A gördeszkának egy speciális változatát, az úgynevezett longboardot is egyre többen használják a közlekedésben. Ez valamivel nagyobb, mint egy átlagos gördeszka, hamarabb gyorsul, stabilabb, ezért sokkal kényelmesebb vele a közlekedés. A technikáját mindenki hamar megtanulhatja, így fiúk, lányok, gyerekek, felnőttek számára egyaránt alkalmas.



Érdemes védőfelszerelést húzni, mielőtt nekivágunk az útnak

A városi közlekedésben is egyre népszerűbb a segway, az önegyensúlyozó, két kerekű, elektromos meghajtású eszköz. Egy segway képes 15–20 kilométer per órás sebességgel is haladni, emellett nagyon halk, szinte észrevétlenül suhanhatunk vele.

Mindent a testünk mozgásával irányítunk, így ha előre dőlünk, előre fogunk haladni, ha felegyenesedünk, megállunk, ha pedig hátra dőlünk, akkor a gép is hátrafelé veszi az irányt. Az eszköz használatával kapcsolatban azonban elég sok vita van, de ha körültekintően közlekedünk, nem lesz vele gond.

A klíma nem jelenthet mindig megoldást, egészségesebb a természetes légmozgás

Célszerű reggel és este alaposan szellőztetni

A friss levegő felértékelődik a nyári melegben, s nem csak a páralecsapódás okozta penészedés miatt, de a napi jó közérzethez is elengedhetetlen a reggeli és késő esti szellőztetés, amikor hűvösebb az idő.

A jó levegő minden évszakban és több napszakban is fontos, zárt térben pedig felértékelődik a szerepe, este például a jobb alvásminőség miatt különösen érdemes odafigyelni rá.

Másrészt az áporodott levegő vagy a kevésbé karbantartott mesterséges szellőztető rendszerekből a levegőbe jutó káros anyag rossz hangulatot, idegességet eredményezhet. A természetes szellőzés nem csak hangulatunkat javíthatja, de olyan plusz elemeket is tartalmazhat, mint a kapcsolat öröme a külső környezettel.

Érdemes tehát megszívlelni azt a néhány jó tanácsot, ami a szellőztetésre vonatkozik a nyári nagy melegben:

Célszerű nyári reggeleken és esténként, amikor még vagy már nem igazán meleg a levegő, alaposan kiszellőztetni az egész lakást, még akkor is, ha van klíma mindenütt. Ha szellőztetéshez ablakot nyitunk, akkor az állott levegő 5–20 percen belül távozhat, a belső tér alaposabb lehűtéséhez azonban legalább egy óra kell.

Ébredés után mindig szellőztessük ki a hálószobát. Főzéskor nyissunk ablakot a konyhában, evés után pedig az étkezőben. A takarítást kora reggel végezzük, hogy utána a levegő még enyhébb hőfokon járhassa át a szobákat. Este, lefekvés előtt kis időre mindenképp nyissunk ablakot, hogy jobban tudjunk aludni. Megjegyzendő, hogy jobb az alvás minősége éjszakai nyitott ablakoknál, mint a klíma működése mellett, feltéve, ha a kinti hőmérséklet nem túl magas.

Ügyeljünk a belső páratartalomra! Zárt ajtók mögött zuhanyozzunk, fürdés után töröljük szárazra a csempét és a padlót, majd nyissuk ki a fürdőszoba ablakát. A frissen mosott ruhákat ne a lakásban teregessük ki! Főzéskor mindig használjunk fedőt.



Az árnyékolás is megóvhatja a lakást a túlzott felmelegedéstől

Naponta két liter víz fogyasztása a javasolt – a szomjúságot nem szabad megvárni

A túl sok víz se tesz jót az egészségnek

A víz az életünk kulcsfontosságú összetevője: egy felnőtt ember testtömegének nagyjából 60 százaléka víz. Ez a mennyiség főleg az agyunk, a szívünk, a tüdőnk, az izmaink és a bőrünk között oszlik meg, de például csontjaink 30 százalékát is víz teszi ki. Feladatai is vannak: segít például a belső hőmérsékletünk szabályozásában és a tápanyagszállításban, kimossa szervezetünkből a káros anyagokat, segít a nyáltermelésben, és hozzájárul az ízületek táplálásához.

Szakemberek szerint a legtöbben sokkal kevesebb vizet isznak, mint amennyi a szervezet egészséges működéséhez szükséges lenne. Nemcsak nyáron, amikor többet izzadunk, hanem egész évben. A legnagyobb hiba, hogy sokan megvárják, míg szomjasak lesznek. Pedig az már régen rossz.

Mint minden tevékenységnél, a vízivásnál is a mértékletesség a legfőbb szabály. A víz az életelemünk: hidratálja bőrünket, serkenti az agy oxigénellátottságát, a szervezetünk kémiai folyamatait, és méregtelenít is. Mégis, ha túl sok vizet iszunk, az még káros is lehet.

Figyeljünk tehát oda, és kerüljük el a túl sok vízivást is! Túlzásnak számít például az, ha valaki viszonylag rövid időn belül megiszik sok vizet: jóval több mint 4 litert, mondjuk fél nap alatt. Ha túl sok vizet iszunk, a vér nátriumkoncentrációja hirtelen lecsökken. Ez hiponatrémiához vezethet, mely a profi sportolóknál gyakran előfordul. A tünetek fejfájás, hányás, fáradtság, izomgyengeség formájában jelentkeznek.



Legtöbben a palackozott ásványvizet fogyasztják

Ahhoz tehát, hogy elkerüljük a túlivással járó igencsak kellemetlen tüneteket, tartsuk be a vízivási javaslatokat: naponta 2 liter víz fogyasztása ajánlott, és ez sem egyszerre. Ezt a két liter vizet szépen osszuk be egész napra. Nem csak nyáron, télen is! Ha ehhez még megfelelően is táplálkozunk, szervezetünk biztosan meghálálja.

ÜGYELET

HÁZIORVOSI ÜGYELET: Pécs és kistérsége települései lakosai számára: hétköznap 15.00 órától reggel 7.00 óráig; szombat, vasárnap és ünnepnapokon 0.00–24.00 óráig: Pécs, Ifjúság útja 13. (TSZDK-szint, megközelíthető a Honvéd utcai klinikai személybejárat felől) Tel.: 72/515-104 (ügyeleti időben).

HÁZIGYERMEKORVOSI ÜGYELET: Pécs és kistérsége települései lakosai számára: hétköznap 15.00 órától reggel 7.00 óráig; szombat, vasárnap és ünnepnapokon 0.00–24.00 óráig: Pécs, József Attila u. 7. Tel.: 06-72/535-999 (PTE – Gyermekgyógyászati Klinika).

PÉCS ÉS KISTÉRSÉGÉNEK TELEPÜLÉSEI: Abaliget, Aranyosgadány, Áta, Babarcszőlős, Bakonya, Baksa, Berkesd, Birján, Bisse, Bogád, Bosta, Csarnóta, Cserkút, Egerág, Ellend, Garé, Görcsöny, Gyód, Husztót, Keszü, Kisdér, Kisherend, Kovácsszénája, Kozármisleny, Kökény, Kővágószőlős, Kővágótöttös, Lothárd, Magyarsarlós, Nagykozár, Ócsárd, Orfű, Pécs, Pécsudvard, Pellérd, Pereked, Pogány, Regenye, Romonya, Siklósbodony, Szalánta, Szava, Szemely, Szilágy, Szilvás, Szőke, Szőkéd, Tengeri, Téseny, Túrony.

SÜRGŐSSÉGI ELLÁTÁST IGÉNYLŐ ESETEKBEN: Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Sürgősségi Orvostani Tanszék Pécs, Ifjúság útja 13. Tel.: 72/535-850, mindennap 0.00–24.00 óráig.

FOGÁSZATI ÜGYELET: Pécs és kistérsége, valamint Komló és kistérsége települései lakosait: a Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Fogászati és Szájsebészeti Klinika látja el a Pécs, Dischka Győző utca 5. szám alatti telephelyén, szombat, vasárnap és ünnepnapokon 7.00–17.00 óráig, telefon: 06-72/535-900/37443 mellék.

SÜRGŐS ELLÁTÁST IGÉNYLŐ SZÜLÉSZETI ÉS NŐGYÓGYÁSZATI ESETEKBEN: Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika Pécs, Édesanyák útja 17., tel.: 72/536-000.

GYÓGYSZERTÁRAK: Pécs: SIPO Zsolnay (Zsolnay V. u. 8.), Pécsvárad: Szent István, Mohács: PatikaPlus, Komló: Kökönyös, Szigetvár: Oroszlán, Siklós: Hollós, Bóly: Panacea, Sásd: Szent György, Szentlőrinc: Fehér Kereszt..